主菜－煮物 h-23

ポークシチュー

材　　料	分量(g)
豚もも肉	40.00
じゃがいも	40.00
たまねぎ	30.00
にんじん	10.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00
サラダ油	2.00
とりがら	10.00
水	85.00
ビーフシチュールウ	10.00
トマトケチャップ	2.00
ワイン(赤)	3.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
生クリーム	3.00

エネルギー(kcal)	197
たんぱく質(g)	10.2
脂質(g)	9.2
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	180
VB(mg)	0.42
VB2(mg)	0.1
塩分(g)	1.3
食物繊維(g)	1.9

作り方

① にんじんはいちょう切りにする。たまねぎはくし形に切る。じゃがいもは角切りにする。

② 油で豚肉を炒め，ワイン･塩･こしょう(半量)をふり，にんじん･たまねぎ，じゃがいも，マッシュルームを加え炒める。

③ スープを加え煮こむ。調味する。

④ 仕上げに生クリームを入れる。

MEMO